Ketsuppi

Ketsupin voi tehdä itsekin. Ylikypsiä tomaatteja saa hyvin edullisesti syksyllä toreilta. Suljetussa astiassa ketsuppi säilyy kaksi viikkoa jääkaapissa.

|  |  |
| --- | --- |
| VALMISTELUT: 10 minuuttia  KYPSYMINEN: 1 tunti 10 minuuttia  Noin 5 dl ketsuppia | |
| 6 ( noin 1 ½ kg ) | Suurta kypsää tomaattia pilkottuna, ilman siemeniä ja kuoria |
| 1 | Sipuli pieniksi hakattuna |
| 3 rkl | Tummaa kidesokeria |
| 2 | Valkosipulin kynttä pilkottuna |
| 1 | Laakerinlehti murskattuna |
| Pari hyppysellistä | Sellerinsiemeniä, mustapippuria ja kanelia |
| hyppysellinen | Jauhettuja neilikkaa |
| ¾ dl | Omenaviinietikkaa |
| 1. Keitä tomaatit ja sipuli kypsiksi kannen alla hiljaisella tulella ( 20-25 minuuttia). Hämmentele vähän väliä. Soseuta ja laita takaisin kattilaan. 2. Lisää sokeri, valkosipuli, laakerinlehti, sellerinsiemenet, maustepippuri, kaneli, neilikka ja viinietikka tomaattisoseeseen. Kuumenna kiehumapisteeseen ja anna kiehua hiljalleen ilman katta 35-40 minuuttia usein sekoittaen, kunnes ketsuppi on sopivan kiinteää. Säilytä valmis maustekastike suljetussa purkissa jääkaapissa. | |

|  |  |
| --- | --- |
| Ruokalusikallisessa: | |
| Kaloreita | 14 |
| Rasvaa yhteensä | 0 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g |
| Kolesterolia | 0 g |
| Proteiineja | 0.5 g |
| Hiilihydraatteja | 3 g |
| Natriumia | 4 mg |
| Kuituja | 0.5 g |
| Sokeria lisätty | 4 kcal |